

जीना सीखिए

क्या आपको ऊब और घुटन अनुभव होती है ? काम में मन नहीं लगता ? जीवन रसहीन लगन लगा है ? काम के बोझ से दब-कुचले महसूस करते रहते हैं ? स्मरण शक्ति कमजोर हो गई है ? बात-बेबात श्रोत्र का ज्वालामुखी आपके भीतर फूट पड़ना है ? भयभीत रहते हैं ? बदनामी से बचाव का कोई उपाय नहीं सूझ रहा ? नौकरी छूट जाने से परेशान हैं ? आए दिन की बीमारियों से तंग आ चुके हैं ? हर समय अशांत और क्लेशग्रस्त रहने लगे हैं ? क्या मुस्कराहटें आपका साथ छोड़ चुकी हैं ?

चाहे जसी भी स्थिति हो, उससे आप निश्चित रूप से उबर सकते हैं। उबरने के सरल और अचूक उपाय ही इस पुस्तक में बताए हैं—सुप्रसिद्ध विचारक तथा आरोग्य-मंदिर के संचालक और 'आरोग्य' के संपादक विठ्ठलदास मोदी ने।

रसहीन जीवन में रस-संचार करने के
व्यावहारिक तथा अनमोल उपाय



हिन्दू पॉकेट बुक्स प्राइवेट लिमिटेड
पा० टा० रा०, लाहौर, दिल्ली-११००३२

जीना सीखिए

विठ्ठलदास मोदी



© हिंद पब्लिशिंग्स प्राइवेट लिमिटेड, १९७४



**JEENA SEEKHIYE
SELF IMPROVEMENT
VITHALDASS MODI**

दो शब्द

आपके जीवन का हर क्षण किसी न किसी कतव्य से बधा हुआ है, इसलिए प्रत्येक काम, कतव्य समझकर अपनी पूरी योग्यता के साथ कीजिए। काम को खुशी-खुशी करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है।

अपने को हर परिस्थिति के अनुकूल बनाइए, अपनी समूची शक्ति का उपयोग करके परिस्थिति के स्वामी बनिए। छोटी से छोटी चीज को भी पूरी तरह से समझने की कोशिश करनेवाला व्यक्ति ही बड़े-बड़े कार्य सफलतापूर्वक करता है। कोई काम कीजिए, अच्छी तरह कीजिए। काम को अच्छी तरह कर सकने की अनुभूति मानददायी होती है।

काम तो आपको आत्म निभरता, क्षमता, श्रम, नेतृत्व की और कार्य करने की शक्तियाँ को बढ़ाने का मौका देते हैं। काम को खुशी-खुशी और मौज से कीजिए। प्रत्येक मध्या आपकी नई सफलता देवे। आज का दिन आपका है, आप उसके स्वामी हैं, आप उसका उपयोग अच्छे कामों में और दूसरों की सहायता के लिए कर सकते हैं यह आपके हाथ में है।

यदि आपका ध्येय सिर्फ ऊपरी तहक मढ़क के चक्कर में न पड़कर काम को गहराई और मजबूती से करने का है, तो आप इसकी

परवाह और चिन्ता न करें कि आपने काय को साधा की सर
और अनुमोदन प्राप्त है अथवा नहीं ।

जिस व्यक्ति अजन और सफलता के आप सपन देखते हैं :
जाना जा सकता है कि आप क्या करेंगे । आपने सपना की विधा
ही आपकी अपनी व्यक्ति का उदाहरण में उदाहरण प्रयोग करने और ।
से जुटे रहने के लिए प्रेरित करती है । आपन अब तक जो
किया है आप आज भी उससे अच्छा और अधिक कर सकते
समाधान आपने सामने रखी है ईमानदारी से काम करने की स
दानदार और । की आपकी अभी अभी न होगी ।

अपना ध्येय महान बनावें और सामन आए हर काम को स
समझकर करें । ससार आपने द्वारा किए गए कामों का बरबस स
बहुने लगेगा । यदि रखें और स सगे रहकर ही आप अपनी स
जगह पर पहुँच सकते हैं ।

यही इस पुस्तक का सन्देश है और इस सन्देश के अनुसार आप
विकास का मेरा यह हार्दिक प्रयत्न है ।

आरोग्य-मन्दिर
गोरखपुर

—विठ्ठलदास मं

१६	सगिध का घमाग	८४
२०	लगातार मे बसो की बिधि	८८
२१	सोच और कष्ट	९२
२२	उठावरी का दुलारिनाम	९७
२३	धू धू का मुरझा	१०१
२४	धामारी एक जूम	१०५
२५	भय और उमने बसाव	१०९
२६	कसाँडि हाँ बँगे बधे ?	११४
२७	धामाधामा का महत्त्व	१२०
२८	जिना गोला जिन पारवा	१२४
२९	धामाभी का मुवावता	१२९
३०	त्रोप और व्यतिरा	१३५
३१	मुक्कटाह	१४२

जीना सीखिए

१

जीने की कला

आज की दुनिया एक अजीब खिचाव की हालत में गुजर रही है। लोग बहद परेशानी, घबराहट और जल्दी में रहते हैं। लोग चलते ही रहते हैं आराम करने की फुरसत नहीं पाते, फिर भी 'और जल्दी' के षोडे उनकी पीठ पर लगते ही रहते हैं। पचास साल पहले जब यात्रा ऊटगाड़ी या धोडागाड़ी से होती थी, लोग सवारी न मिलने पर कई घंटे क्या कई दिन आराम से सवारी का इंतजार करते थे। पर आज ? आज तो ट्राम या बस स्टूट जाने पर अगर दूसरी ट्राम के लिए पांच मिनट भी इंतजार करना पड़ता है तो आदमी बेचन हो उठता है।

हमारी यह जल्दबाजी हम कहाँ जाकर पटकेगी ? इस समय मुझे एक चीनी अपसर की बात याद आ रही है जो कुछ सालों पहले अमेरिका गया था। 'यूयाक' पहुँचने पर राज्य के पदाधि कारिया ने उसका शानदार स्वागत किया। अपने पूर्वी मित्र के सामने अपने आवागमन के साधना की श्रेष्ठता दिखाने के लिए उन्होंने उस जमीन के अंदर चलनेवाली रेल से सफर कराना तै किया। जब वे स्टेशन पर खड़े गाड़ी का इंतजार कर रहे थे तो

उन्होंने उसी समय गुजरनेवाली एक पैसजर ट्रेन का छोड़ दिया और फिर एक्सप्रेस पकड़ी। उन्होंने अपने मित्र को बतलाया कि एक्सप्रेस उनके चार मिनट बचा देगी।

चीनी अफसर ने कहा, इसका मतलब यह है कि हम लोग उस जगह चार मिनट पहले पहुंच जाएंगे ?”

जी हाँ आप बिल्कुल ठीक समझ रहे हैं।”

“तो इस प्रकार चार मिनट बचाकर आप उसका क्या उपयोग करते हैं ?”

इसी तरह हम लोग समय बचान की बात हमेशा करते रहते हैं, पर देखते हैं कि हमारे पास किसी काम के लिए समय नहीं है। हमें मालूम नहीं कि हम आराम और क्षान्ति कैसे मिल सकती हैं जबकि हमें आज इनकी मस्त जरूरत है।

मेरे एक मित्र ने बतलाया कि उनके एक सम्बन्धी ने एक पिंजरे में तोना के कुछ बच्चे पाल रखे थे। बच्चे बड़े हो गए तो वे उनका पिंजरा भंडार में ले गए और एक एक तोन का निकालकर आकाश में उड़ा दिया। तोना ने पर फसाए और नीला आसमान की ओर बढ़े। कुछ देर बाद उन्होंने देखा कि तात ऊपर में कठिनाई अनुभव कर रहे हैं और उतर रहे हैं। वे उतरे और उस सम्बन्धी के तथा पिंजरे के चारों ओर चक्कर काटने लगे। धीरे धीरे वे और नीचे आए और अंत में एक एक करके कुछ उनसे टकराए और कुछ पिंजरे से और जमीन पर हाफत हुए गिर गए। वे अपनी नैसर्गिक बुद्धि द्वारा उड़ तो गए पर उतरना उन्होंने नहीं सीखा था।

यही बात हममें से अनेकों के सम्बन्ध में बही जा सकती है। हम उड़ना तो जानते हैं, पर हम अपनी रफ्तार को धीमा करना और आराम करना नहीं जानते। हम जीवन की कला सीखनी चाहिए। यदि आप मानसिक और आत्मिक शांति की तलाश में हैं तो आपको

आराम करने का तरीका जानना चाहिए। आप काम से बितन भी थिरे क्यों न हों आपको सारे दिन में कुछ ऐसे क्षण मिल ही सकते हैं जब आप आराम कर सकें। अगर आप जिदगी के लिए थक राहत में न रहें तो अपना देखभाल वह खुद कर सकती है।

अमेरिका के प्रेसिडेंट काल्विन कूनिज के बारे में कहा जाता है कि एक दिन जब वे ऑफिस में बैठे काम कर रहे थे तो उनकी तबीयत ज़रा आराम करने की हुई। वे एक आरामकुरसी पर लेट गए और उन्हें नींद आ गई। बड़े-बड़े लोग प्रेसिडेंट से मिलने को बाहर खड़े थे, यह देखकर प्रेसिडेंट का सेक्रेटरी घबरा रहा था। पर प्रेसिडेंट को जाने की हिम्मत उसकी नहीं होती थी। थोड़ी देर बाद जब प्रेसिडेंट जाग और उठे सनटरी का घबराया हुआ चेहरा देखा तो पूछा 'क्या, अमेरिका है तो अपनी जगह पर ही?'"

समय हम जिदगी से चीछा को ज्यादा कीमती समझते हैं। हम काम के बीच में साँतो नहीं सकते पर अपने दिमाग को काम के बाँक से दूर कर कुछ क्षण के लिए किसी ऐसे दृश्य को याद कर सकते हैं जिससे हमें आनंद मिलती हो। मैं एक मिल के मजदूर को जानता हूँ, जो अपनी टबल पर सुन्दर-सुन्दर दृश्यों के चित्र लगाते हैं। जब वह थकान का अनुभव करते हैं तो उन्हें देखते हैं। अपनी भावनाओं में वे उन दृश्यों के स्थान पर पहुँच जाते हैं और इन प्रकार कुछ ही क्षणों में वे अपने को आराम में पाते और ताज़ा हो जाते हैं।

आममान की आर देखिए और वहाँ बादलों का खेल देखिए। नदी, पहाड़, पेड़ पौधे और ताराभरी रात को याद कीजिए। इसका असर आपके शरीर, दिमाग और आत्मा पर बहुत अच्छा पड़ेगा। बर फूलों की याद कीजिए, वे आपकी तरह जी तोड़ मेहनत तो नहीं करते, फिर भी थकते हैं। बंदूक धूप परेशानी में नहीं रहते

फिर भी करते हैं। सुन्दरता उनकी घेर लती है और व अपनी मीठी खुशबू धीरे धीरे जगन् म फैला देते हैं। वातिमयी प्रकृति आपकी शांत रहने का पाठ पढ़ाती है।

हम अपने घर पर भी अधिक समय बिताना चाहिए। आज तो घर ने सराप की जगह स ली है। बड़े-बड़े सदृश के घर होटल या रेस्टा से अधिक नहीं हैं जहां जब जाए भास्ता और खाना मिलता है। और वह सोन की एक जगह भी है। हम जो शांति घर में मिल सकते हैं उसे हम भूल गए हैं। हमारा समय है कि हम हमेशा कुछ करते रह हमेशा वहीं जाते रह। सिनमा पियेडर, मैच, बिज के पीछे हम दौड़ते रह। हम घर पर थोड़ा अधिक समय बिताना चाहिए। बूढ़ों के लोग से परिचित होना चाहिए। मैं एक प्रात के एक ऐसे मुख्यमंत्री को जानता हूँ जिन्हें बड़ा काम रहता है उन्हें रोज कहीं न कहीं लेक्चर देने जाना पड़ता है पर वे सप्ताह में दो दिन की संध्या अपने घर पर ही बिताते हैं। उस दिन की संध्या के लिए उन्हें कहीं कोई बुलाता है ता कहते हैं कि आज की संध्या का समय मैं पहले ही किसी दूसरे को दे चुका हूँ।

पुराने जमाने में जिंदगी को जब लोग ने प्यार-हटवाली और तेजी से भरी हुई नहीं बना रखा था तब लोगों का आपस में भाई-भारे का सम्बन्ध भी आज की अनिश्चित अधिक था। उसमें एक बला थी। पर आज की जिंदगी में उस सम्बन्ध में मिलनेवाले प्रेम और खुशी की हमें सबसे ज्यादा जरूरत है। आज जरूरत है कि बाप अपने लड़के लड़कियों के साथ घर के पीछे की जगह में जाए और उनके साथ मद खेलें। वह घर भी क्या घर है जहां लड़की अपने पिता को अपने स्कूल में हुए ब्रलस की बात न बता सके और लड़का न बता सके कि उसके कालेज में आए मेहमान ने अपनी लेक्चर में क्या कहा।

वह जिंदगी ही क्या जिसमें ईश्वर की उपासना के लिए समय न हो ! हम काम से बित्तन ही लदे क्या न हा, हमें बितना ही ज्यादा काम क्यों न करना पड़ता हो, हम थोड़ा-सा समय नित्य ईश्वर प्रायत्ता के लिए निकालना ही चाहिए । उसकी गरण म कुछ ही समय के लिए जाने से शक्ति अवश्य मिलती है । उससे जीने की कला हाथ आती है ।

जीवन का आरम्भ

मेरे भाई विश्वनाथ न, जिसकी उम्र केवल पंद्रह वर्ष है कहीं पढ़ लिया था कि 'हिंदगी' चालीस वर्ष की उम्र से आरम्भ होती है और मुझने धाकर पूछने लगा 'क्यों भया क्या हिंदगी चालीस वर्ष से शुरू होती है?' मैं सोचने लगा कि लेखक का अच्छा विश्वास है कि सर्वोत्तम समय तो अब आया है जिसकी प्रतीक्षा की साधना में ही पिछला समय बीता है। ठीक ही है हम जीवन को अब से आरम्भ करना चाहें तभी यह आरम्भ होगा है। यह समय बीस चालीस साठ अस्सी किसी भी उम्र में हो सकता है। मैं जब तक माचू-माचू कि फिर उमने अपना ध्यान सुझाया 'भैया, हिंदगी के गुरु होने से क्या मतलब है?' अपनी प्रमा तो घाट बर भी ही है पर उसकी हिंदगी तो गुरु हो गई है मेरी भी तो गुरु हो गई है।

तुम समझन हो कि हिंदगी गुरु हो गई है। मेरा तो ग्यान है कि तुम जिना समझ ही गए बट रहे हो।

सावित न बर दो कि तुम अकेल कही भी आ-जा सकते हो, तब तक तुम क्या समझोगे कि तुम्हारी जिन्दगी शुरू हुई है ?

विश्वनाथ का आगे चमकन लगी । उसने कहा ' हा भैया !
क जन्म हो ।'

मैं उस वक्त उम्र बताया नहीं पर वह जीवन का सन्धा
ारम्भ नहीं होगा वह तो जीवन शुरू करने के लिए आरंभ चेतनता
ी एक लहर भाग कही जाएगी ।

एसी अनेक लहरें जीवन में पैदा होती हैं तब कही जिन्दगी शुरू
होती है । मेरे भी जीवन में एसी अनेक लहरें आई हैं । बचपन की
रात है । मैं घर के 'जड़दीक' एवं अखाड़े में कुस्ती लड़ने गया
करता था । यह अखाड़ा एक कानी मंदिर के ग्रहाने में था । एक
निर्दिष्ट देखा कि किसीने मंदिर की चहारलीवारी पर गेरु से सुन्दर
सुन्दर अक्षरों में बितने ही पद लिख दिए हैं, उनमें से एक यह भी था

उठत रहा होगा कभी जो हो रहा अवनत अभी,
जो हो रहा अवनत अभी उन्नत रहा होगा कभी ।
हसते प्रथम जो पद्य हैं तम पर में फसते बही
सुरम्भे पडे रहते बुभुब जो अत मे हसते बही ॥

इस पद्य ने मेरे अन्तर को भवृत कर दिया । मैं इसपर एक
दायानिष की भाति विचार करने लगा कहना चाहिए एवं दान-
दानिष की तरह । मैं उस वक्त बहुत छोटा था । वह भी मेरे जीवन
शुरू करने के रास्त में एक लहर थी ।

दूसरी लहर तब आई जब मैंने अपना घर छोड़ा और बलनसे
जा बसा । और तीसरी तब आई जब मेरी पहली नौकरी छूट गई
थी । उस समय तो मैं दिव्यतन्त्रविमूढ़ सा हो गया था । मैंने सोचा,
अब घर वापस चलना चाहिए । मेरी इच्छा और घबराहट को देख-
कर मेरी पत्नी ने धीरे से पूछा, "यहां से चलना क्यों चाहते हैं ?"

मैं अपने एक पड़ोसी के एक लड़के की बात जानता हूँ। वह टाकसाने में बलक का काम करता था। उसे जासूसी उपनाम पड़ सकें लेखन विधि द्वारा लोगों की बातचीत और वस्तु लिखने का वेहद शौक था। टाकसाने का काम करने में भी वह कम निपुण नहीं था, उसे कई तरबियाँ मिली थी, पर एक दिन उसने अपनी नौकरी छोड़ दी और अब वह एक राज्य की पुलिस के खुफिया विभाग में उच्च अधिकारी है।

जीवन सब आरम्भ होता है जब आपको दिखाई देने लगता है कि आप जिन्दगी से क्या चाहते हैं, क्या करना चाहते हैं और सब क्या बनना चाहते हैं। उसी समय आपकी जिन्दगी के शुरू होने का साहसपूर्ण काम आपके लिए आरम्भ होता है। यह साफ़ साफ़ समझ सकना आसान नहीं है, पर यह आवश्यक है इसके लिए जरूरत है कि हम अपने को समझें कि हम क्या पसंद करते हैं और क्या चाहते हैं। इसमें क्यों लगते हैं। आत्मी जवाब से प्रोत्साहना को प्राप्त होने लगता है सब जानकर वह समझ पाता है कि वह अपनी जिन्दगी को किस साधने में काम करता है। आप पर आस्था जमाने के लिए, जो मैं चाहूँ कर सकता हूँ, बन सकता हूँ, पर बिस्वास करने के लिए हिम्मत की जरूरत होती है। इस बाद ही हम अपनी जिन्दगी शुरू कर सकते हैं जिन्दगी के बड़े कामों की शुरू होने हैं।

समय आपने अपनी शक्ति का सोच भी है। यदि नहीं आपकी बस यही समझना है कि आप क्या कर सकते हैं। बन सकते हैं। कौन-सा काम आपकी जिन्दगी को मूर्ती से करता है। बस, इसका आप निश्चय कीजिए, अपने निश्चय अपना साथ बनाएँ और उसे पाने के लिए आपका हर हाथ बँटेंगे। बस, आपकी जिन्दगी शुरू हो जाएगी।

जिन्दगी आपकी है इसलिए आप खुद ही जवाब दीजिए कि व इससे क्या चाहते हैं ? किस चीज से आपको ज्यादा से ज्यादा गी मिल सकती है ? वस, उसके लिए काय प्रारम्भ कीजिए । यह य आपके लिए मजाक हो जाएगा । जिन्दगी आपको साहसिक यों की रगभूमि प्रतीत होगी ।

तो जिन्दगी कब शुरू होती है ? आप इसे अभी शुरू कर लें हैं । तो उसका जवाब होगा आपकी यह उम्र जो इस क्षण पकी है ।

सजीवनी आशा

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले हैं जिसका जीवन भर स भरा पूरा हो ? जो जीन की कला जानत हो ? कितनी छ होती है उससे मित्रर ! सचमुच आशा—ईश्वर का मनुष्य दिया हुआ सबसे बड़ा धरदा है । आशा और कला से परि जीवन बिनाना इस धरदान का आदर करना है ।

आशा का समान मधुर एवं शक्ति देनेवाला दूसरा शब्द शा ही शांति में मिल सके । जब हमारे जीवन में आशा ईश्वर विश्वास के फलस्वरूप प्रस्तुति होती है तो कोई व्यक्ति काय उसका फल हम निराश नहीं कर सकता । आशा जीवों के सबसे बड़ी शक्ति है । यह हम सभी अप्रफलताओं से बचाती हमारे जीवन में सभी अवसाद नहीं आने देती और इस बात प्रतीति कराती है कि जो ईश्वर में विश्वास करते हैं उनकी सहाय ईश्वर करता है—जो मुनी-मुनी अपना कर्तव्य पालते हैं वे ईश्वरीय सहायता मिलती ही है ।

कुछ साल पहले मेरे दो सुपरिचित व्यक्ति करीब कर एक ही तरह की बीमारी के शिकार हुए । पहला दो सप्ताह अच्छा हुआ और दूसरा बीमार रहने के तीसरे दिन ही मर गया । बीमार पड़ते ही यह जीवन से निराश हो गया था जब पहल का जीन की पूरी आशा थी । उस निराशा का यह भाव, बीमारी उसे मार सकती है । एक क्षण के लिए भी अपने हृदय का ध्यान निया ।

जब जीवन किसी काम में लगा होता है तब तो आशा की भी जरूरत होती है । एक व्यापारी को मैं जानता हूँ जिसे व्याप

एक बार बड़ा घाटा लगा और हालत ऐसी पड़ा हुई कि यदि ई उस रुपया उधार न दे तो उसे अपना व्यापार बंद करना पड़े। उस घाट की बात सब जानते थे, फिर भी उसने हिम्मत की और पने एक पुराने महाजन के पास गया। उससे उसे आवश्यक रुपया पार मिल गया। कुछ ही समय में व्यापारों का व्यापार चमक पा और उसने महाजन का सारा रुपया वापस कर दिया। रुपया वापस करते समय व्यापारी ने अपना महाजन को इस बात के लिए आभार दिया कि उसने उसे बिना किसी बचक के रुपया दे दिया। उसे पता नहीं था कि महाजन ने उसकी बातों में उसकी गाना पढ़ ली थी जो किन्हीं भी कीमती चीजों से अधिक कीमती होती है। यह समझ गया था कि यह व्यापारी विश्वास और आशा तक वापस कर रहा और निश्चित रूप से फिर सफल होगा।

ईश्वर में विश्वास से पैदा हुई आशा और इस विश्वास से पैदा हुई आशा कि जो ईश्वर करता है वह हमारे भले के लिए करता है, ठीकता है और यही भागा संशुद्ध होती है। इस भागा का विश्लेषण आगावाद से बार्दी मुकाबला नहीं है। यह भागा दुनिया की सारी बुराईयाँ सारी समस्याएँ का मुकाबला करता है पर कभी किसीक प्रति पट्ट नहीं होन देती। इस भागा की जड़ में दुनिया के प्रत्येक प्राणी के लिए प्यार रहना है। निश्चय ही जो ईश्वर में विश्वास करता है उस कभी निराश नहीं होना पड़ता।

आशा का दूर बनाने के लिए आशा पैदा करनी होती है। अगरत हुए मादमी को उठाने के लिए ऊपर देखना होता है। जब अनुप्य में यह भावना पैदा होने लगे कि जीवन सुच्छ है छाटा है, फिर उस कोई बड़ी चीज दमनी चाहिए। ऐसी ही अवस्था में एक व्यक्ति ने पहाड़ा की यात्रा की और जीवन के प्रति उसका दृष्टि अंश बदल गया। उसने जीवन को महान माना और जीवन के

जति उमरी उगेता बनी गई ।

जीवन की धारणात्मिक उमरों को गुनामाने के लिए, जीवन को उधा उठाने के लिए कई बार मुन्तर दुस्साजी से परिपूर्ण स्थानों में जा । गालियर भोजना कर । शुद्ध ज्ञान में रहने और कुछ बातें भी देखना की आवश्यकता होती है । इसलिए धर्मशास्त्रों में जल्द जल्द इन उमरों का विचार है और बहिष्कार, वेला नाथ और समन्तरमूर्धा तीर्थस्थान मन्मथद्वार एवं धीम गिराव पर बन हुए हैं । इन स्थानों का यात्री धीर और इन स्थानों के तन को दूर करने में समर्थ होगा है ।

गभीर धर्मधरा — धीरा सगमना धारि का पाठ धारणी को ऊंचा ही उठा । का तो है । इन धर्म में व्यवस्था करने पर मनुष्य को लगता है कि वह सत्कार के सम धारणात्मिक वातुमंडल से निरन्तर धारणागुमति के विमल एवं धारि वातुमंडल में रह रहा है । गभीर धर्मधरा में मनुष्य को बड़ा बड़ा, ऊंचा उठाने जीवन देने वाला मजीवन होता है । इनको पढ़ने रहता । या गुने रहता पर वही वह व्यवस्था नहीं बताता जो निरागा को जन्म देता है ।

धारा धाँदी का सक्ती है पर यह काम वही कर सकता है जिसका जीवन में धारा का दीप पूरे प्रकाश में व्यवस्थाता रहता है । धारा में धारुत होने का मतलब है सोना को निरागारूपी रागसी के हाथों बिटन से बंधाया । जो सोने को निरागा को पीटा सितारा है वह बड़भागी है । जीवन की कला से वह परिचित है ।

जब धारणा वाले बादल से धारणा रहता है तब भी सूर्य धमकता रहता है । हम भूल ही गिराई जा दे पर ईश्वर का हाथ हमें हमारी सहायता के लिए बढ़ा रहता है । भूल धारा को वही न छोड़िए । पूरा धारणावा रहिए धारणी धारा को देखना दूसरे भी धारणागुनत होंगे । धारा सत्रायक होती है ।

नये-नये विचार

कागज छोड़ने के बाद पहले मैं जिन लोगों के संपर्क में आया उनमें एक सज्जन ऐसे भी मिले जो तीव्रबुद्धि, कामों से भिड़ जाने वाला तथा व्यस्त राजव्यवहारी थे। उनका संगमम एक दर्जन बड़े बड़े व्यवसायों से गहरा संपर्क था। इन सबका उनके कंधे पर भारी बोझ था। परन्तु इससे उनको कभी दिक्कत नहीं मालूम हुई।

कभी-कभी काम से मुझे उनके साथ देहात में घूमने और उनके विभिन्न व्यवसायों को देखने का मौका मिलता था। उनकी प्रसीम कायक्षमता तथा उनके सदुत्साह से भी बढ़कर अधिक प्रसर जिस बात का मुझपर पड़ा वह था कागज और पेंसिल का उनका रह रहकर इस्तेमाल करना।

जब वह कार से जाते बराबर अपने पास एक नोटबुक रखते। उनके बोट के सामने की पॉन्ट में एक पेंसिल रहती। जब हम कार में शान्धीत करत हुए जाते होते, वे भ्रमचानक कह उठते, 'एक मिनिट के लिए ठहरते की कृपा करें। पेंसिल पाकेट से निकल पड़ती और वह उस समय ब्यापक मन में आए हुए विचारों को नोट कर लेते।

एक बार मैंने उनसे इस लिखने की भावत के बारे में पूछा। उन्होंने जो उत्तर दिया उसे मैं कभी भूल नहीं सकता।

यदि आप विचारों के पक्षी को, वह जब और जहाँ प्रकट हो, पिंजड़े में बंद न करेंगे, तो वह समबत सदा के लिए आपके पास से उड़कर चला जाएगा। कुछ भी हो, उसे लिख डालें, उसे फौरन लिखें। बाद में उन दस में से नौ को खारिज कर सकते हैं। लेकिन अगर आप उन दस में से एक भी बचाकर रख लेंगे तो उससे लाभ

उठाएंगे । इसलिए जब कभी आपका सामान नया विचार आए या नया बात निम्न म पैदा हो भयवा आप नई नई चीज करें तो उन कागज पर लिख डालें ।

इससे आपका मस्तिष्क हमेशा नये विचारों का ग्रहण करने में लिए खुला रहेगा ।

तब से मैंने अनेक व्यवसायों के साथ काम किया है जिनमें से कुछ सफल व्यवसायों प्रसिद्ध हुए हैं, और कुछ को उतनी सफलता नहीं मिली है । मैंने देखा है कि सफलता प्राप्त करनेवाले में सभी कागज और पेंसिल का सुसज्जित इस्तमाल करनेवाले थे ।

मुझे एक ऐसा व्यक्ति मिला जो यह भी मारता था कि उसकी स्मृति इतनी तीव्र है कि उसे किसी बात के लिखने की जरूरत नहीं पड़ती । मैं उसे देखा कि वह कुछ न कुछ याद करने की हमेशा कोशिश करता रहता था और इस तरह उसने काफी समय गवा दिया जिसे वह रचनात्मक कार्यों में लगा सकता था ।

मस्तिष्क के विषय में यह न समझना चाहिए कि वह किसी बात का दूढ़ने में पुस्तकालय का काम करेगा अथवा अपने काम के लिए हम जिन तथ्यों की आवश्यकता पड़ती है उनका वह गोदान है । मस्तिष्क का कामक्षेत्र बहुत ऊँचा है । रचना समन्वय, संघटन प्रेरणा देना और नियंत्रण करना—यह उसने श्रेष्ठ कार्यों में से हैं । यह काम उससे लीजिए ।

कागज और पेंसिल खरीदकर तथ्यों के लिख डालने में उनका इस्तमाल करना मन में धकार बातों को झुटका करने की अपेक्षा बहुत अधिक सस्ता है । यह एक विज्ञानसम्मत दृष्टिकोण है जिसे गत कुछ वर्षों से मनोवैज्ञानिक एक मन से स्वीकार करने लगे हैं ।

५ मैत्री

कभी मैंने बच्चा की एक पत्रिका में एक कहानी पढ़ी थी। वह था है—चीन के एक हिस्से में कुछ सिपाही यात्रा कर रहे थे। एक दिन रात होने पर वे एक सूखे नाले के निकट ठहरे। रात को जब-जब वे सो रहे थे तो अचानक उन्होंने एक शब्द सुने 'मूछे नाले की तरह से मुटठी भर पत्थर उठा लो। ऐसा करने पर तुम्हें सुख भी होगा और दुःख भी।

सिपाहिया ने वैसा ही किया और सबेरा हात-हाते वे अपनी यात्रा पर चल पड़े। दोपहर को जब उन्होंने भोजन के लिए यात्रा स्थगित की तो एक सिपाही ने अपनी जेब में सबेरे पत्थर निकाले। सूखे के प्रकाश में वह देखता गया है कि वे पत्थर नहीं हीरे और लाल हैं। दूसरे सिपाहिया ने भी देखा, उनकी जेब में भी पत्थर नहीं, हीरे भर लाल थे।

तब उन्होंने साधा कि जिसने यह कहा था कि नाले की तरह से मुटठी भर पत्थर ले लाता तुम्हें सुख भी होगा और दुःख भी, सत्य ही कहा था। उस समय तो वे इन शब्दों का अर्थ नहीं समझ सके थे, पर अर्थ अर्थ स्पष्ट हो गया था। वे खुश थे कि उन्हें हीरे मोती मिल और दुःख था कि क्या मुटठी भर ही लिए।

ठीक ऐसा ही दुःख-सुख जीवन की अनेक चीजों के साथ जुड़ा होता है। मर अपने शिक्षाकाल की बात है। बाल्य में अध्ययन की सारी सुविधाएँ भुक्ते प्राप्त थी पर मैं उस समय कक्षा की कितनी ही सूखी तरह से हीरे मोती चुनने के लिए प्रयत्नशील नहीं था। उनकी ओर मैं कम ध्यान देता और कहानियाँ लिखने, उपमाएँ, कविताएँ पढ़ने, हस्तलिखित पत्रिकाओं का संपादन करने, कवि-

सम्मेलन में जाने फुटबाल खेलने, बसकर करने और साथ पढ़ने वाला लड़का के सम्बन्ध में चर्चा करने में अधिक रस लेता । मालेज जान का मुख्य ध्येय है शिक्षा प्राप्त करना—उसकी ओर से मैं उदासीन था । मेरा खयाल है कि कानून में पढ़नेवाला युवको मैं से प्रायः नब्बे प्रतिशत युवक अपना समय मेरी ही तरह गवा देत है । फिर उनकी मुट्ठी भर शिक्षा उन्हें सुख और दुख दोनों देती है । सुख तो यह है कि कुछ तो उन्होंने सीखा ही और दुख यह कि सारी सुविधाएँ रहते भी उन्होंने समय का सदुपयोग नहीं किया—पूरा लाभ नहीं उठाया ।

मैत्री स्थापित करने के सम्बन्ध में भी लोग यही करते हैं । किशोरावस्था से जवानी तक जब हम बनते होते हैं हम मैत्री स्थापित करन—मित्ररूपी हीरे-मोती जोड़न के अनक मौके मिलते हैं पर हम अपनी लापरवाही के कारण या जल्दबाजी में उन सुयोगों से लाभ नहीं उठाते । मेरा अपना खयाल यह है कि अपने मन के बढ़िया भावमियों को खो-गन और उनसे मैत्री स्थापित करने जैसा अधिक कीमती कोई अन्य संग्रह-काय नहीं है । मेरे इस कथन की सत्यता साबित तब होती है जब खुदाया आता है । उस समय जीवन की अन्तिम मजिल पर अफसोस करने पर हो भी क्या सकता है !

जो मैत्री स्थापित करना जानता है वह मित्रों की सख्या से कभी सतुष्ट नहीं होता । उसका वही अफसोस उसका चिरसुख बनता है । श्री जगदीशप्रसादजी की अपने सहर और प्राप्त के संकड़ा ही जोगा से मैत्री है । वे एक पत्र के संपादक हैं, और अच्छे बक्ता । उनके ये काय कम रोचक नहीं हैं पर मित्र बनाने की प्रक्रिया में वे हमेशा रहते हैं । मैं एक दिन उनसे कहा जगदीशप्रसादजी, आपने तो जीवनपथ पर मिले सभी रत्ना को चुन लिया है ।

उन्होंने थोड़े अफसोस के साथ उत्तर दिया 'नहीं मित्र ऐसे

अनेक अच्छे व्यक्तियों को मैं अपना नहीं बना सका जिनसे मंत्री स्थापित कर सकना मेरे लिए संभव था ।'

'पर आपके जितने मित्र तो किसीके नहीं हैं ।'

"आपका यह कहना तो सत्य है, पर मुझे कई ऐसे मित्र और मिल सकते थे जो मुझ गरीब के बुढ़ापे के इन दिनों को अपनी आत्मीयता की मधुरता से अधिक सरस बना देते ।"

मैं उनसे उनके सभी स्थापित करने के रहस्य को पूछा, तो वे खोल

"जो अपने साथ के गरीब, कुचले हुए लोगों को अपनी सहाय-भूति, रक्षा और प्यार नहीं देता उसे सच्चे मित्र कभी नहीं मिलते ।'

अमेरिका की एक पत्रिका में एक पत्रकार ने फोर्ड मोटर कंपनी के मालिक श्री हनरी फोर्ड से उनका अंतिम दिनांक की गई अपनी एक मुलाकात का एक लंबा बयान छपवाया था, उसमें कुछ भाव-एक अंश मैं यहाँ आपका भेंट करता हूँ ।

पत्रकार ने पूछा, "आपको सभी सुख प्राप्त हैं, आपके पास धन भी है क्या भी आपने कम उपाजन नहीं किया । बड़े-बड़े कार्य संपादन करने का आपकी गौरव भी है, पर क्या कोई ऐसी चीज भी है जिसे आप समझते हैं कि आपको नहीं मिली ?

' यह आप ठीक ही कहते हैं कि मुझे धन भी मिला और क्या भी पर मुझे एक बहुत कीमती चीज नहीं मिली वे हैं मित्र । यदि मुझे अपना जीवन फिर से शुरू करना पड़, तो मैं मित्रों की तलाश करूँगा । मेरे धन ने मुझे लोगों से ज़िल से मिलने नहीं दिया । और अब मैं महसूस करता हूँ कि मेरा कोई सच्चा मित्र नहीं है ।

' मैं आज कुछ बढ़िया मित्रों के बदले में अपना सारा धन और मान देने को तैयार हूँ । सच्चे मित्रों की प्राप्ति से ऊँचा सुख दुनिया

म दूसरा नहीं है। आप मुझ फिर कहने दीजिए कि अगर मुझे जीवन फिर स शुरू करने का माया मि। तो पहला काम जो मैं करूंगा, वह होगा मित्रा की तलाश।

‘ आप धन देकर मित्र नहीं पा सकते। मित्र पा सकते हैं अपने का देकर—वह मैं नहीं किया। मैं अपना चारों ओर लोह का एक दीवार बना ली था—या था कहिए कि मेरे व्यापार घोर मेरे धन ने जाने ओर यह दीवार खड़ी कर दी थी जो मित्रा का मेरे पास तक ध्यान से रोकती रही। वह मेरी गलती थी। यदि इसकी प्रतीति जवानी में मुझ हो जाती तो आज मेरा यह दुःख कितना सुखमय होता।

पत्रकार ने पूछा, पर आपन तो मुझ पहल एक बार यह कहा था कि आपको आपके मित्रा ने जितनी सहायता दी किसी अन्य न नहीं? और उस समय आपन अपनी याता की पुष्टि के लिए अनन्त ऐसी घटनाएँ भी सुनाई थी जिनमें आपका कहा सहायता मित्रा ना मित्रों से?

हा, आप ठीक कह रहे हैं पर मैंने उनकी उतनी सहायता नहीं की जितनी उन्होंने मेरी की। वही स मेरी गलती शुरू हुई थी। उस समय मुझे इसका पान नहीं हुआ कि मुझ दुःख में एक मित्रा का उल्लेख होगी जो अपना दिल खोलकर मुझसे व्यक्तिगत समस्याओं साहित्य समाज और राजनीति पर बात कर सकें जिनके पास समय का अभाव न हो, मुझसे किसी तरह का दुराव छिपाव न हो। मुझ मित्र तो मिले, पर मैंने उन्हें अपना का बाहर बाहर से ही छूने दिया कभी मैंने उन्हें अपना नहा बनाया मैंने उन्हें अपना कुदृष्ट नहीं बनाया।

साचिए एनरी फोड की इन बातों ने पीछे कितना दद है।

बातचीत एक कला

अधिकतर लोग बातचीत में अयफल क्या रहते हैं ? इसलिए कि वे बस अपनी ही बातें और दूसरे की सुनने का ध्यान कम से कम रखते हैं। ऐसे लोग बातना गुरु करते हैं ता दूसरे लोग उनकी बातों पर धीरे धीरे कम ध्यान देने लगते हैं।

बहुत आवश्यक है कि हम हर किसीकी बातचीत को ध्यान से सुनें। यदि वे अनास आवाज कर रहे हों तो भी हम उन्हें इतना समय ता देना चाहिए कि वे हम अपनी पूरी बात सुना सकें। बीच में कभी बाधा न डालें बल्कि इसकी प्रतीति, हमें उनके भाषा और विचारों का भी निष्पेक्ष ध्यान रखना चाहिए और यदि वे कोई अच्छी बात कह जाए तो उनकी प्रशंसा भी करनी चाहिए।

बातचीत में सफल होने के लिए कभी छोटी-छोटी बातों पर विवाद नहीं करना चाहिए और साथ ही अपने को दूसरे से अधिक विद्वान ज्ञान का प्रदर्शन तो कदापि न करना चाहिए।

जो हमसे बातचात करता है उसके स्वभाव तथा ज्ञान के अनुसार ही हम अधिक या कम गंभीर बातें करनी चाहिए। यदि सामने वाला किसी विषय पर चुप हो जाता है और अधिक बोलना नहीं चाहता, तो हम उस उत्तर देने के लिए विवश नहीं करना चाहिए।

अत्यन्त गति एवं नम्रता से हम लोगों के सामने अपनी राय रखनी चाहिए। हमारा अपने ही बारे में बातचीत करना और अपना ही उदाहरण देना ठीक नहीं है। इस कारण से हम बचता चाहिए, क्योंकि हमारा अपना ही उदाहरण पेश करनेवाले मनुष्य की बातों से बढ़कर उक्तानवाला अर्थ कोई विषय नहीं है।

हम कोई भी बात दावा करते हुए नहीं कहनी चाहिए और

उसमे दूसरो को मनवाने की तथा अपने को अधिक बुद्धिमान जताने की प्रवृत्ति तो होनी ही नहीं चाहिए। कठिन या समझ में न आने वाले उदाहरणों का प्रयोग नहीं करना चाहिए बल्कि जहां तक हो सके इस बात की कोशिश करना चाहिए कि उदाहरण विषय के अनुकूल, छोटे और सरल हो।

यदि हमारी राय असंगत न हो तो उसे किसीक सामने प्रकट करने में हम हिचकिचाहट नहीं होनी चाहिए। परन्तु साथ ही साथ दूसरा की बातों पर भी ध्यान देना चाहिए और उह कभी अन्य मनस्क भाव से नहीं सुनना चाहिए।

बातचीत में अपने को प्रमुख व्यक्ति जताने की कोशिश नहीं करनी चाहिए और न कोई सुन्दर तक खयाल में आ जाने पर उसको मुरन्त कह ही डालना चाहिए। यदि हम एक ही विषय पर अपनी ही रुचि के अनुसार बहुधा तथा बहुत देर तक बोलते रहेंगे तो यह निश्चित है कि हम सुननेवालों को उबा और असंतुष्ट कर देंगे।

आपकी बात चाहे कितनी ही सुन्दर क्यों न हो, यह आवश्यक नहीं है कि वह प्रत्येक मनुष्य को अवश्य पसन्द आए। हम जिससे बातचीत कर रहे हैं उसकी रुचि, उसके व्यापार उसके विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। साथ ही हर बात का समय होता है। जैसा समय हो वैसी ही बातचीत करनी चाहिए।

किसी मनुष्य से बातचीत करते समय हमें स्थान, समय तथा उसके स्वभाव पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

जिस प्रकार बोलने का एक ढंग है, उसी प्रकार समयानुसार चुप हो जाने की रीति में भी एक कला है। चुप होकर हम स्वीकार या अस्वीकार, भादर तथा अनादर के भावों को प्रकट करते हैं। थोड़े-से शब्दों में समयानुसार चुप हो जाने की कला जानकर बात चीत में हम चार पाद लगा सकते हैं।

बातचीत की कला से बहुत थोड़े लोग परिचित हैं और जो लोग परिचित भी हैं, वे भी इसके नियमों को अक्सर तोड़ते देखे जाते हैं, इसलिए सबसे मुरझित माग यह है कि हम बातचीत में दूसरों की बातों को अधिक ध्यान से सुनें, कम बोलें और कोई ऐसी बात न कहें जिसे कहने के बाद हम पछताना पड़े ।

स यम और धीरज

मिसीकी आपके प्रति गिकायत हो सकती है कोई किसी कारणवश आपपर नाराज हो सकता है। उसे अपनी शिकायत, अपना काय बराने का मौना दीजिए उसकी मदद कीजिए। उसे अपने दिल की बात कह लेने दीजिए।

अगर ज़रूरत हो तो बान भी आप ही शुरू कीजिए। वह जब कहने लग तब ध्ययपूर्वक सुनिए। बीच बीच में उस छेड़िए नहीं, और न यह बतलाए कि उसका सोचना या जो वह कह रहा है गलत है। आप ऐसी परिस्थिति रखिए कि जो वह कहना चाहता है पूरी तरह कह आता। उसका कह लेने के बाद इतना कीजिए कि 'आ उसने कहा है उसे सक्षम में दुहरा दीजिए ताकि उसे विश्वास हो जाए कि उसकी बातें आपने ध्यान से सुनी हैं और उसकी शिकायतें समझ ली हैं। आपके ऐसा करने से उस छोटे सम्मान का औरत मिलेगा और वह समझ लेगा कि जो वह आपका समझाना चाहता था उसमें उसे पूरी सफलता मिली है।

गुस्ते या बदमशी बातें सुनने के बाद उनपर तुरन्त अपना मतव्य प्रकट करना या अपना राय जाहिर करना ठीक नहीं है। आपपर आ आराप लगाए गए हैं वे ठीक भी हों और आप उन्हें मानने को तयार हों तो उसी वक़्त मत मानिए। उस समय सबसे अच्छा यह है कि आप कहें कि आपने जो कुछ कहा है उसपर विचार करूँगा और समझकर अपना जवाब दूँगा। मैं वन आपको आपका काम के भोजन के समय मिनूया और आपने जो कुछ कहा है उसका उत्तर दूँगा। आपका इस प्रकार कहना आपके लिए बहुत लाभकर होगा। पहली बात तो यह होगी कि आपका विपक्षी का ओष

तब तक बहुत शांत हुआ रहेगा और यदि आप अपने पक्ष में कुछ मसाला जुटाना चाहेंगे तो उन्हें जुटाने का मौका मिल जाएगा। आप उसकी भावुकता से दूर रहकर विषय को हर दृष्टि से देख भी सकेंगे। और फिर आप चाहेंगे तो उसे यह घतसान की तरकीब भी निवास देंगे कि वह भावना के बहाव में बहकर किस प्रकार एक बात में सार पर सार चुनकर जाली बनाता रहा है।

समय पर जिन्हें सतोपानक जवाब सूझ जाए ऐसे बहुत कम प्रादमी होते हैं। पर थोड़ा समय मिल जाने से आप प्रतिपक्षी की उचित उत्तर देने के साथ साथ उसका इस सम्बन्ध में भी पथप्रदर्शन कर सकते हैं कि वह अपने मनोवैगो को ठीक समझते और उनका उचित उपयोग करें।

हमेशा याद रखिए कि लोगों का अपनी शिकायत वह लाने की इच्छा होती है। यह इच्छा छोटे बदन में भरी अत्यधिक भाप की तरह जोर मारती और उस बदन की स्थिरता बिगाड़ देती है। अब ऐसी हालत में बदन से भाप निवास देने की उचित राह पकड़ने की तरह लोगों को अपनी शिकायत सुनान का मौका दीजिए। इस समय और धीरे से आप कभी पाटे में नहीं रहेंगे।

‘काल करै सो आज कर’

कुछ काय ऐसे होत है जिन्ह करना हमारे लिए आवश्यक होता है किन्तु वे काय हम अप्रिय होने के कारण हमसे उध टालने की प्रवृत्ति पड जाती है और कभी-कभी तो हम उध जिसकुल ही भूल जाते हैं। कभी कभी इस भूल से हम बहुत बड़ा नुकसान उठाना पड़ता है। नुकसान यही तक नहीं है अप्रिय कार्यों को इस तरह टालते रहने से हमारे सामने एक गौर गभीर समस्या उठ खड़ी होती है। अपने भीतर की अप्रियता को इस तरह बढ़ाते रहने से हमारी आत्मशक्ति क्षीण हो जाती है। रचि का यह तीसरा आग्रह हमसे ऐसा डोर पकड़ लेगा कि हमारे हर काय में हमारे भीतर की अप्रियता की भनक दिखाई देने लगेगी। इस तरह अप्रिय कामों को टालते रहने से दूसरे कार्यों पर भी असर पड़ेगा और आपकी हर काम की करने की शक्ति क्षीण पड़ती जाएगी।

इतना ही नहीं कामों का इस तरह बराबर टालते रहने हमारे जिमाग पर हमें एक भार-सा बना रहता है और फिर हम काम का हम मजबूरी की हासत में, घड़ी परेगानी की अवस्था और जल्दी में किसी तरह खतम करते हैं जबकि हर काम हमारा आसानी से और जरा सी देर में पूरा हो सकता था। काय की चित्त भसत काम से कही अधिक भयानक होती है जो हम धीरे धीरे जलाती-खानी रहती है।

मेरे आशिस में एक शत्रु हैं जिनसे पूछो कि कहां भाई का हाल है ? तो आदनन बड़ी मायूसी की हासत में कहेंगे, ‘भाई का बगल काम के भारों में मर रहा है।’ और अगुली से इंगारा करते कहेंगे ‘इननी इननी फाइलें निचटात निचटात तबोयत ऊव गईं हैं।’

एक दिन मैं उनके कमरे में गया और उनकी मेज के पास बैठ गया। उनसे पूछा, "साधो, देखू तुम्हारे पास कितना काम है जो तुम्हें हम बदर परमान कर रहा है।" दरवाज़ खोलकर उन्होंने मेरे सामने फाइलों का ढेर लगा दिया। सब मानिए, गुरु भ तो मैं भी उस ढेर का देखकर घबराया लेकिन फिर जरा साहम करके फाइलें जलदनी गुरु की। देखा बड़ी पुरानी फाइलें हैं निम्न काम कुछ नहीं है, यम जरा मा उनमें कुछ देखने की जरूरत है। इसी तरह की वे सारी फाइलें थीं जो मेरे हम भाले सहकारी के सामने पहाड़ की ह खड़ी थी। मैंने उनसे पूछा, "इतनी पुरानी फाइलें क्या रखे हो? इन्हें पहले क्या कहा निबटाते? बड़े ही उदास भाव से ल, "कभी मिटाई है हम, दुनिया भर के कागज़ ढूँढने हैं। तभी नहीं करती। सोचता हूँ कल कम्पा, पर वह कल कभी आता नहीं। इसीलिए पड़ी हुई हैं।"

भरी समझ में सारी बात आ गई। मैंने कहा 'उठिए, आप सभी पुराने कागज़ ढूँढिए। मैं आज आपका सारा काम खत्म राए देना हूँ। बड़ी मायूसी से वे सठे और मेरे बढ़ावा देने पर उन्होंने फाइलें ढूँढनी गुरु की। आपको आश्चर्य होगा कि छ घण्टे की मिहनत में ही उनका वह तीन महीने का काम बिलकुल खत्म हो गया। वे बड़े खुश हुए। उनकी हालत ऐसी थी जैसे बच्चे को मिठाई मिल गई हो। और सचमुच मैं उनसे कहता तो वे मुझे मिठाई खर खिलाते, पर मैंने उन्हें न भिनसा निधाने को कहा, न मिठाई ब लिए ही, सिर्फ एक रहा क्या कि आज से मुझे अपना गुरु बनाइए और मुझसे एक मंत्र सीजिए। वह यह कि जो काम आपको परीक्षित लगता हो वह सबसे पहले किया कीजिए।

उन्होंने मेरी बात सुनी और इतने आराम का अनुभव किया जैसे कोई विद्यार्थी परीक्षा-पत्र लब्ध गया हो और परीक्षा समाप्त हो।

होने पर आनन्द का अनुभव कर रहा हो। जरूर उनकी स्त्री ने भी उनकी खुशी देखी होगी और स्वयं खुश हुई होगी।

काम को देखकर दसहर का बात करनेवाले अधिकतर लोग भरे मित्र की तरह ही होते हैं। वे अपने प्रतिदिन के काम को बल पर टालते जाते हैं और वह उनके सामने कास की तरह फूँकता-बड़ता रहता है।

अतः अरुचिकर कामों को रोज के कामों में सबसे पहले करें। इससे यह होगा कि जब तक आप उस काम को करते रहेंगे तभी तक आपका घोंडी बहुत तकलीफ होगी, लेकिन जहाँ काम खतम हुआ आप संतोष की सास लेंगे, आप दिन भर पक्ष नज़र आएंगे। काम कर चुकने पर आप खुद साज्जुब करेंगे कि जिस काम को आप मुश्किल समझते थे वह कितना आसान है। इस तरह सारे दिन का काम आपके लिए सरल हो जाता है।

आप भूलकर भी कभी अपनी मेज की दरार में कोई काम 'दिखा जाएगा' की सख्ती लगाकर न छोड़ें। उसे उस समय तक अपनी अनुसंधानों के नीचे दबाए रखें जब तक वह खतम नहीं हो जाता।

अरुचिकर कार्यों को पहले खतम कर लेने के बहुत से फायदे हैं। कनक ने उपयुक्त वाक्य एक महिला ने मुझे एक मित्र से कहते सुना। कई दिनों बाद उन्होंने मुझे एक धन्यवादसूचक पत्र लिखा थात यह थी कि मरी उस दिन की चर्चा से उनके पति पर बहुत गहरा असर पड़ा। घर जाकर उन्होंने सबसे पहले सारी रात लगाकर अपने अरुचिकर कामों की फौज से मोर्चा लिया और उस खतम करने की सामग्री जो उनकी आगे की जिन्दगी के लिए बन बन गई।

एक उद्योगपति अपने उन सहकारियों से जो अपने काम में पिछड़े रहते हैं यही कहा करते हैं कि जब तुम्हारे सामने बहुत-सा काम है तो जा काम अरुचिकर लगाता हो उसे सबसे पहले खतम

कर डालो ।'

भारत के भूतपूर्व सेनानायक जारल करिमप्पा अपने बन्धुओं
से कितने व्यस्त रहते थे यह सभी जानते हैं पर उनका यह ध्यान
कि 'मुझे आज सभी भी यह कहते हुए नहीं पाएंगे कि मैं बहुत
ही व्यस्त हूँ', हर काम करनेवाले के लिए रहनुमाई का काम दे
सकता है ।

दीर्घसूत्रता की भयंकर बीमारी के शिकार न बनकर जाकरना
हो उसे तत्काल कर डालिए । फिर आप अपने दो मगम के पत्रिने'
की भाँति हँसवा और मुँह में अनुभव करेंगे ।

वास्तविक सौंदर्य

हर एग की यह स्वामाविव इच्छा होनी है कि वह दूसरों के आकर्षक तगे लोग उसे प्यार करें, सराह, उससे मित्रता जोन को बेवहारर हा। यह इच्छा पूरी करन का वह अच्छे अच्छे कप पहनता है अपने सपन में आनेवाले लाला से मधुरता से बातन है कोई बटु या अप्रिय बात बहने से बचता है। यात्रू समाज की विनोपत स्कूल-रानज में पढ़ावाली लड़किया अपने को सुन्दर तथा आकर्षक बनाने के लिए प्रीम पोमड पाउडर आदि बनावटी साधने में पैस उड़ाती रहती हैं। इन्हें सवाकर बड़ी उत्सुहता से शीगे के सामन खड़ी होकर अपना रूप निहारती हैं। देखना चाहती हैं कि वे अपने को जूबसूरत तथा आकर्षक बनाने के इस प्रयास में काम याव हुई है अथवा अभी कीन-सी बमी रह गई है जिससे उनका सौंदर्य जसा होना चाहिए जसा नहीं बन पाया। और इन आत्म निरीक्षण या रूपनिरीक्षण के फलस्वरूप उन्हें अपने में कोई बमी या अभाव दिखाई देता है तो वे तत्काल पूरा कर देने को कमर बसती हैं। इन लड़कियों को ही क्यों वह हमारे आज के युवक भी हर रोज़ बिला नागा मुह पर उस्तरा चलाने अच्छी से अच्छी पोशाक पहनने और हर तरह से अपने को सजाने में जुट रहत है।

आप किसी भी पत्र पत्रिका का उठा लीजिए या बाजार में चले जाइए, आपको बाले का गारा मोटे तथा भदे शरीर का सुन्दर सुकुमार बनाने वाला को लम्बे, घुघराले और चित्रने बनान और इसी तरह की और भी न जाने कितनी आशाएँ दिखानेवाली पटेंट दवा द्यो के नित नये विनापन देखने को मिलेंगे। और इसमें सदेह नहीं कि ये हमारे देश के अधिकांश युवक-युवतियों के लिए विनोप आक

रण है, जिनका ध्यान की सम्यक्ता के युग में बड़े जोरों से प्रचार होता जा रहा है। उनकी अनिश्चि इस तरह के कृत्रिम सौंदर्य-साधना के उपकरणों के प्रति अधिकाधिक दृढ़नी जा रही है। बहुत-से युवक तथा युवतियाँ ता इस तरह के उपकरणों का प्रयोग करने से भी बाज नहीं आती जिनसे खूबसूरती बढ़ाने की बात ही दूर रही उलट शारीरिक स्वास्थ्य एवं शक्ति का हानि हो जाता है। उदाहरण के लिए बहुत-से युवक-युवतियाँ अपने चेहरों का अध्ययन करने के लिए ही आँखों पर एनक लगाने हैं। इससे उनकी दृष्टि शक्ति को कितनी क्षति पहुँचेगी, इसका सौन्दर्य-साधन के उन्माद में उन्हें कोई ध्यान तक नहीं रहता। वे यह महसूस नहीं कर पाते कि अपने को इन धातु-साधना से सुन्दर तथा आकर्षक बनाने के मिथ्या प्रयास में उन्हें कितने अधिक आर्थिक, शारीरिक, मानसिक और नैतिक नुकसान उठान पड़ रहे हैं।

लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि अपने को सुन्दर तथा आकर्षक बनाने की आँखों पर अनुचित धन व्यय है। आकर्षक व्यक्तित्व जीवन को सुखमय बनाने का साधन होता है। कल्पना कीजिए कि यदि आज ससार का प्रत्येक व्यक्ति आकर्षक होगा तो यह ससार कितना सुखमय बन जाय। किन्तु सच की बात है कि आज इतना अधिक प्रयास धन का महान अव्यय, विनाशित दवाइयों तथा अन्य साधनों का इतना अधिक उपयोग करते हुए भी अनुपम अपने व्यक्तित्व का आकर्षक बनाने के सुख-स्वप्न को वास्तविकता में परिणत न कर सका। तो क्या हम इससे यह समझने लगे जाए कि मानव-जाति के सतत प्रयत्न, सौन्दर्य-साधन का समस्त कलाएँ एवं विज्ञान इस मनोवांछित लक्ष्य की प्राप्ति करने में असफल ही सिद्ध हुए हैं ?

उत्तर बहुत सरल है। अविनाश ने रास्ता ही गलत अपनाया। उही पुराने तरीके पर चले जिनकी व्यर्थता विगत दशकों में

मनुभय स सात्रित हो चुकी है। खूबसूरती को बचाकर बिकती चार नहीं है जो खरीदी जा सके। रुपये-पैसे से खरीदा गया सौंदर्य—यदि खरीदा जा सके—कृत्रिम या बनावटी ही होगा, वह असली किनी भी सूरत में नहीं हो सक्ता। वास्तविक सौंदर्य, जो दूसरों के लिए आकर्षण का केन्द्रबिंदु बनता है, शरीर के बाहरी आवरण या दिखावे में बहुत कम या नहीं के बराबर सम्भव रहता है।

आप पुरा उस व्यक्ति के बारे में ध्यानपूर्वक सोचें जिस आप प्यार करते हैं जिसके आकर्षण ने आपने हृदय में घर कर लिया है, जिस प्रति आपका आदर एवं अनुराग गहनतम है। क्या वह पारंपरिक दृष्टि से भी उतना ही सुन्दर, आकर्षक एवं प्रिय है जितना कि आप उस समझते हैं? संभव है कि कुछ मामलों में आप जिस व्यक्ति को सुन्दर तथा आकर्षणमय समझते हैं वह पारंपरिक स्वाम्भ्य एवं सौंदर्य की दृष्टि से सबकुछ बनाकर रहा, फिर भी आप उस सुन्दर समझते हैं।

यह तथ्य की बात नहीं, कल्पना पुरानी है कि सौंदर्य की गहराई केवल तब तक—शरीर की ताल तक—ही सीमित रहता है, और यह कि 'सुन्दरता' वही है जो सौंदर्य की सृष्टि करती है। इन दोनों तथ्यों की बातों के अंगरेजों की आपका देखने की शक्ति कहते हैं। मिसाल के तौर पर एक ऐसी स्त्री को लीजिए जो शरीर से अप्रत्याशित सुन्दर और आकर्षक पाई जाती है। जिनके प्रति उतने प्रेमी का यह भावूम हो जाए कि वह बहुत दुष्ट स्वभाव वाली महिलाएँ और कम संविनयिनी तो उस शरीर की सुन्दरता तथा आकर्षण उस क्षणिक मार लीचन में निरुत्तर रह जाते हैं। इस प्रकार को नृविनी विवेकहीन और निरक्षर दुष्ट, जिस विषय ने शरीर से सुन्दरता बांधा है सभी तरह के निरक्षर सुन्दरता का शत्रु है तब तक कि वह इन दुष्टों में अपरि-

वित है।

अब क्या यह यत्न की आवश्यकता रह जाती है कि यदि भाव-
रण और स्वभाव सुंदर हैं तो शरीर से असुंदर होना हुआ भी मनुष्य
सुंदर लगता है। वास्तविक सौंदर्य सुंदर स्वभाव है, जिसका शरीर
की बनावट, गठन या बाह्य सुंदरता से कोई संबंध नहीं। चरित्र
की सुंदरता ही वह भीतरी ज्योति है जो अपने चारों ओर के वाता-
वरण को शोभायुक्त तथा आनंदपूर्ण कर देता है।

हम सभीका जीवन में ऐसी व्यक्तित्वा से साजिवा हुआ होगा
कि जो शरीर से तो अनापक तथा प्रसुंदर है, किंतु उन्होंने अपने
सुंदर स्वभाव, सुंदर गुणा से अपने को सर्वांग-सुंदर—अत्यंत
आकर्षक बना लिया है। शरीर से सुंदर न हान के बावजूद उसका
आचरण सुंदर है, उसने सुंदर गुण ग्रहण किए हैं, उसमें सहानुभूति
है, सद्बोध है सदाचार है। फिर ऐसा कौन होगा जिसे वह सुंदर
न जान पड़े—जिसे वह अपनी ओर आकर्षित न कर सके ?

वास्तविक एवं स्थायी सौंदर्य का माप व्यक्ति का रंग-रूप,
शारीरिक गठन—आवाज, नाक, मुह आदि अंग—देखकर नहीं किया
जा सकता। इसका निर्माण तो आत्मिक और बौद्धिक तत्वों से हुआ
है, जिस हर कोई स्त्री या पुरुष प्राप्त कर सकता है।
सक्षोभ में सुंदरता का रहस्य इसीमें निहित है कि हम दूसरा को
किस दृष्टिकोण से देखते हैं।

मनुष्य का आंतरिक इच्छा यही होती है कि लोग उस चाहें
उसकी वद्व करें, उसको प्यार करें। जब कोई दुःख में होता है तो
उसकी यही कामना होती है कि यदि उसे सात्वता प्रदान करने
वाला, डाटस देनेवाला मुरझाए हुए मन में उमंग भरने और साहस
का संचार करनेवाला मिल जाए। इसी प्रकार जब वह सुखी होता
है तो चाहता है कि उसका यह मुन बढावाता उसने सुख से सुखी

होनेवाला कोई दूसरा व्यक्ति मिल जाए । फिर यह मानी हुई बात है कि ऐसी स्थिति में उसे केवल ऐसा ही व्यक्ति सुंदर तथा आकर्षक लगेगा, जिसमें उसे अपनी मनोकामनाया, आंतरिक भावनाओं का प्रतिबिम्ब दिखाई पड़ेगा, जिसमें वह स्वयं अपनी आत्मा का दर्शन करेगा । जहां पर दो हृदय के तार एक दूसरे से मिलकर मट्टन हो उठें वहां पर गरीर की सुंदरता का मूल्य ही क्या रह गया ?

जब स्वायत्तता, नीचता निन्द्यता गुणा विमूढता पर विचार करते हैं तो हमारे साधन क्लृप्ता का बिज खिच उठता है । किन्तु इसके विपरीत प्रेम, मोहाद, उदारता सहिष्णुता और सदभावना हमारी आत्मा में सौम्य का रूप खड़ा कर देती है । हम किसी स्त्री या पुरुष के इसी गुण पर रीमत हैं, और तब वह हमारे लिए प्रिय दर्शी तथा आकर्षक बन जाता है ।

शेक्सपियर का यह कथन सत्य हो है कि स्वतः अच्छी या बुरी कोई वस्तु नहीं हम जैसा उसके सम्बन्ध में सोचते हैं वसा ही रूप वह धारण कर लेती है । मनुष्य जसा विचार करता है वसा ही वह है । और जिस व्यक्ति के बारे में हमारी जसी धारणा होती है वसा ही वह हमें लगता है ।

उदारता, मोहाद सहिष्णुता सहानुभूति परोपकार—यही हैं वे साधन जिनके द्वारा वास्तविक सौंदर्य और आकर्षण की प्राप्ति हो सकती है । अपने में यह सदगुण लाइए ऐसा आचरण कीजिए जिसकी छाप दूसरों के हृदय पर पड़े बिना न रहे । फिर आप गरीर से सुंदर न होते हुए भी दूसरों के लिए सुंदर और आकर्षक बन जाएंगे ।

प्रेम में वह जादू है जो व्यक्तित्व का बलेवर ही बदल देता है—उसमें अपना सौम्य एवं आकर्षण की सृष्टि कर देता है । मनुष्य में स्फूर्ति एवं शक्ति का संचार करता है, आत्मा को जीव

की ज्योति एव मधुरता से रससिक्त बना देता है, फिर ता वे उस व्यक्ति को दूसरा मे सदगुण की तलाश करने के लिए उत्प्रेरित करती हैं। उसमे सदभावना का गुण आ जाता है, सहिष्णुता अधिव गहरी हो जाती है उसमे दूसरो की सहायता करने, सदा प्रसन्नचित्त रहने की भावना का विकास हो उठता है। और यही साहस एव शक्ति का स्रस स्रोत बन जाता है। सच तो यह है कि सारा ससार प्रणयी को ही प्यार करता है—एसा किए बिना वह रह ही नहीं सकता।

फिर यदि आप आइने से अपने सौंदर्य की बात पूछत हैं तो उससे बड़ी भूल और क्या हो सकती है? अपने वास्तविक सौंदर्य प्रपचा असौन्दर्य की जानकारी तो आप तभी कर सकते हैं जब कि आप अपनी अतदुष्टि अपनी अन्तरात्मा पर वेदित करें—वही आने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान करा सकती है। अपने सौंदर्य की परछ के लिए आईने को नही स्वयं अपने अतमन को देखें—वही आपक इस प्रश्न का उत्तर दे सकता है कि आप कितने सुन्दर हैं। और तब आप देखेंगे कि आपमे कमल वास्तविक एव पूण सौंदर्य का विकास किस प्रकार होने लगता है। आपने मन, वचन तथा काम में धीर धीर किस प्रकार आमूल परिवर्तन होता है और बाह्य ससार में आपका व्यवितत्व कितना निखरता है और कलामय हो उठता है।

कार्य-निष्ठा और साहस

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में ऐसे समय आते हैं जब उसे उतना काम करना पड़ना है जितना साधारणतः वह नहीं किया करता। ऐसे भी समय आते हैं जब कार्य का भार अमहनीय हो जाता है। अब जब कभी काम की अधिकता से घबराने की स्थिति उत्पन्न होती तो मैं यहाँ आपको जो तरकीब बताने जा रहा हूँ उसपर चलकर देखिए, आपका काम आपका आसान प्रतीत होगा।

जब अधिक काम सामने आवे तब कभी यह मत सोचिए कि आपसे इतना काम नहीं होगा। काम करने-करते हीमत्ता से काम करने की आपका कई रीतियाँ जाल हो गई हैं। जिसप्रकार चलना, घातचीत करना और अपने शरीर का बचपदे से इस्तेमाल करना आपको आ गया है उसी प्रकार स्वाभाविक रूप से कई ऐसे आपके पास से सम्बन्धित कार्यों जैसे हीमत्ता से सही निगम करना लोगों से ठीक व्यवहार करना आप सीख गए हैं। आपकी ये क्षमियाँ अब आहत बनकर आपके अस्तित्व का भाग बन गई हैं और अब उन्हें वहाँ से किसीने लिए भी हटा सनना या मिटा सनना सम्भव नहीं है।

इसके अलावा आपमें कुछ ऐसी शक्ति और कुशलता भी समाहित हो गई है जो सीना पड़ने पर आपमें जाग उठती है। इन्हीं के साथ पर नमन आ पना पर हान कठिन से कठिन कार्य पूर्ण होता है। उन समय शरीर की शक्त-शक्ति अपना आप बढ़ जाती है जिससे तब से काम करने लगता है। और वह शक्ति कार्य जितना तरल होता है उतना वह शक्ति भी साधने लगता है। जहाँ से शुरू करने पर लगता है वहाँ से ही शक्ति पर सारा भाग

समुद्र पार करने की हिम्मत ही नहीं करता, पार भी कर जाता है। समस्त रहस्य मनुष्य की छिपी हुई यह बात गति ही है। किसी कठिन कार्य के समय यदि आप अपने को अपनी इस शक्ति की याद दिला दें तो आप जानते हैं क्या होगा? अविनाश काम के सामने माने से आपमें पैदा हुई घबराहट डर भाव हो जाएगा। डर के भाव ही आपका हृदय शक्ति से भर जाएगा। शक्ति के प्राप्त हाथ ही आपमें उस शक्ति का संचार होगा जो बड़े हुए काम को मानव फलन में पूरा करती है।

काम जितना भी कठिन क्यों न हो वह छोटे छोटे कामों का समूह ही तो है, जिनमें से कुछ में कुछ नियंत्रण करने हाने, किसीमें कोई गुत्थी सुलझानी होगी पर आपको उन सबका, एकसाथ नहीं, प्रत्येक प्रत्येक सामना करना पड़ता। आप सभी यह न सोचें कि आप एक फौज से लड़ने जा रहे हैं। यदि काम की फौज ही समझें तो सोचें कि आपको एक फौज से तो डरकर, पर ऐसी फौज से लड़ना है जिसका एक एक सिपाही आपसे लड़ेगा और आपको यह अनुभव है कि सब कभी आप उस सिपाहिया से लड़े हैं आपकी जीत हुई है।

ऐसा भी तो नहीं है कि निरंतर लगातार आपको धकेलते और लड़ते ही जाना है। यदि आप सजग रहने तो ऐसे प्रत्येक क्षण आपका जब चाहेंगे ता काम से थोड़ा प्रत्येक क्षण सास ल सकेंगे, आराम कर सकेंगे। दिन भर का काम एक ऐसी जल राशि को पार करने के समान है जिसके दोनों छोर के बीच में अनन्त ऐसे छोटे-छोटे जजोरे हैं जिनपर इच्छा होने पर आराम किया जा सकता है। यह जरूरी नहीं है कि आप एक सास में तार जाएं, न यह कि आप सारा काम एक बैठक में कर जाएं। आप आराम करते बीच बीच में रुकत हुए बड़ी मौज में तरल जा सकते हैं काम करते रह सकते हैं। इस प्रकार सोचते ही आपका कार्य की

पहले डर की तरह रफूचककर हो जाएगा और आप अधिक शांत हो जाएंगे और आपमें कार्य के लिए आवश्यक शक्ति अधिक मात्रा में पैदा होगी ।

जब काम अधिक हो सब एक काम और कीजिए । तेजी से काम करने की विधि का स्मरण कीजिए । इसके लिए अपने दिमागी बोझ को कम कीजिए । यदि इस समय ऐसी 'य' की चिन्ताएं जो डर दस्ती दिमाग में आना चाहती हैं उन्हें दिमाग में आप न आने दें तो आप ज्यादा सही तौर से सोच सकेंगे, निणय क्षीघ्रता से और ज्यादा सही कर सकेंगे, काम चतुराई से कर सकेंगे और ज्यादा देर तक काम कर सकेंगे । इस समय यदि आप डर और चिन्ता को दिमाग में आने देंगे घृणा और ईर्ष्या को मन में स्थान देने देंगे, गलत निणय करने की अपनी जिम्मेदारी को सोचेंगे मित्रों एवं वच्चा के प्रति अपने कर्तव्य का ध्यान करेंगे ऐसे कार्य के लिए जिसमें बीतियों व्यक्ति लगे हुए हैं अपने को जिम्मेदार ठहरान लेंगे तो आपकी शक्ति भंग हो जाएगी और उसका स्थान विचित्रव्यग्निसूक्ष्मता ले लेगी ।

अपने कर्तव्य का ध्यान सोचा को स्वयं करने दें । वच्चा एवं मित्रों को अपनी इच्छानुसार चलान एवं अपनी समस्याएं स्वयं सुलझाने दें । इसी प्रकार पुरानी गलतियाँ के लिए पश्चात्ताप करना बन्द कर डर को भी स निवास दें । ऐसा करने के लिए जीवन को ज्यादा समझने से काम नही चलता यदि हम इस प्रकार जीवन व्यतीत करना होगा कि बिनाए और भावुकता हमारे मन में रहे तभी हम बड़ बड़े और महान काम आसानी से कर सकेंगे । बड़ियाँ तौर से काम करने के लिए दूसरी आवश्यकता यह है कि जो काम सामने हों उस पुरा करो के लिए अपनी मारी इच्छा शक्ति, सारा ध्यान उसपर केंद्रित कर देना चाहिए । यदि सारा

ध्यान सामने के काम पर केंद्रित किया जा सके तो सफलता निश्चित ही नहा हा आती, वह मासानी से प्राप्त हो आती है ।

विचारों को एकत्रित करने मन का एक काम पर लगान की शक्ति कुछ ही लोगों को इसलिए प्राप्त होती है क्योंकि इसके लिए आवश्यक साधना करने के लिए बहुत थोड़े ही लोग तैयार होते हैं । आप शायद कहें कि आप यह साधना करने का तयार हैं केवल आप इसकी विधि जानना चाहते हैं । अच्छा तो सुनिए पहला काम यह कीजिए कि अपनी इच्छा शक्ति लगाकर पिठली मलिनियों के लिए पश्चात्ताप करना और भ्रान्ते के लिए डरना बंद कीजिए । फिर इच्छा शक्ति के बल द्वारा ऐसे लोगों की चिंता करना जिनका आप चाहते पर भी कोई भला नहीं कर सकते एवं दुनिया के ऐसे कामों की चिंता—जिसे आप बदल नहीं सकते—के लिए दुःख पाना बंद कीजिए और आपके सामने जो काम था गया है उसके सिवा अन्य सभी कामों को भुला दीजिए ।

सम्भवतः पहली बार की कोशिश में ही विचारों पर आपको यह अधिकार प्राप्त नहीं होगा । जब आप यह पूरी तरह सीख लेंगे तब इस भाग-भौंड और हाड की दुनिया में भी सफलता प्राप्त करने की शक्ति आपके बनाम हो जाएगी ।

आत्मविश्वास

आपका अपनी कार्यशक्ति में कितना विश्वास है ? जो काम आप करना चाहते हैं उसके लिए आप अपने का कितना योग्य समझते हैं ? अपना काम आप अच्छी तरह कर पा रहे हैं, यह आप अपने निकटतम मित्रों और सम्पर्कियों से कहते नहीं सुनते, पर आप अपने को यह विश्वास दिलाने में बड़ी कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं कि जिस काम में आप लग हैं उसमें आप सक्षम योग्य हैं ।

अनेक व्यक्तियों ने मेरे सामने बड़े दुःख के साथ यह कहा है कि क्या ही अच्छा होता यदि वे इतने योग्य होने के लिए सही समझते हैं । उनकी यह बात सुनकर जब मैंने उनसे पूछा कि आप इतने योग्य क्या नहीं हैं तो वे कहते हैं कि इस प्रश्न का उत्तर उनके पास नहीं है । उनमें से कइयों ने यह भी कहा कि सभी समझते हैं कि मैं अपना काम सफाई से बड़े विश्वास के साथ करता हूँ, पर तथ्य इसके बिल्कुल विपरीत है । मुझे बराबर यह संदेह बना रहता है कि जो काम मुझे सौंपा जा रहा है उसे मैं पूरी तरह कर पाऊँगा या नहीं और मुझ खुशी केवल हम बात को रटती है कि गरीब हिचकिचाहट को कोई लाभ नहीं जाता ।

यदि आपमें भी अपनी कार्यशक्ति के प्रति विश्वास को बढ़ाई है तो सम्भवतः उपयुक्त कार्य करनेवाले गृहाण्य से आप अपनी सहायक शक्ति प्रकट कर सकेंगे । मुझ का ऐसा मत है कि आपकी भी उपयुक्त शक्ति बर्तन कर रहा है । निष्पक्ष ही आपको कई बार अपने में आत्मविश्वास की कमी प्रतीत हुई है अपने में दुर्बलता का अनुभव हुआ है । पर ऐसा क्यों हुआ ? हम प्रश्न का उत्तर हम यहाँ देने का कोश करेंगे । आपकी दुर्बलता का सम्बन्ध किसी

ऐसी घटना से हो सकता है जो आपके जीवन में, जब आप बच्चे थे, घटी थी। मेरे एक परिचित व्यक्ति की कहानी सुनिए। जूत्र वे बच्चे थे तब कभी वे नदी-स्नान करने गए थे और नदी में उतरे तो पर गडढ में जा पड़ा और डूबत-डूबते बचे। इस घटना से उनकी इतनी डरी कि पानी के छू जाने से ही उनकी मृत्यु की आशका रहे सगी। अतः उन्होंने अपने बच्चे को नदी, तालाब से हमेशा दूर रखा। यदि कभी कुएँ से पानी लाने की ज़रूरत हुई तो खुद गए, या दूसरा से भरवाया, अपने लडके से उन्होंने यह काम न लिया। उक्त महाशय के बचपन के सगी-साथी नदी-स्नान करने जाते रहे और तैरना सीख गए और वह लडका अपने मन तरने की योग्यता के अभाव का ता अनुभव करता ही रहा, अपनी माँ से पानी के प्रति बार बार डराए जाने के कारण उसका डर आत्मिक दुबलता में परिणत हो गया। उसे अपने पर विश्वास नहीं रहा। उसे दिखाई देता कि दूसरे लडके उससे बढे जा रहे हैं योग्य होते जा रहे हैं, जिस योग्यता को प्राप्त करने में वह अपने को साधारण पाता।

अब देखिए, बचपन में पैदा हुआ यह भाव बढे होने पर क्या करता है। डूबत डूबत बचने से पैदा हुए इस डर को निनालने की कोई व्यवस्था न हो सकी। हर परिस्थिति से वह डरन लगा कि वही यह उसे दुबा न दे, हर काय में उसे गडढे दिखाई देते जिनमें फिसल पडने की उसने मन में आशका होती।

आप जानते हैं न कि आप चित्रों में विचार करते हैं। किसी बात को सोचने ही सबसे ज़ो चित्र आपके सामने आते हैं। इस लडके के डूबने को, जिसे आप साधारण घटना समझते हैं, उसने मन का अंग बन गई। किसी भी वस्तु को, जिससे हम डरते हैं और जिसके डर से हम मुक्ति नहीं पा सकते, डर हमपर छा जाता है और हमारे अन्तर्मन में घुसकर हमारे प्रत्येक काय पर अपना असर डालता—

जाए ता उसे दूर करने का काय आप शीघ्र आरम्भ कर दीजिए ।
जिम महात्म्य क मन में पानी का डर पैठ गया था उन्हें तैराकी के
विमी अच्छे अध्यापक से पानी के सम्बन्ध के अपने पूर्व सत्कार
बताकर तैराकी सीखनी चाहिए थी । अपने अध्यापक की सरक्ष
कता म जल से परिचित होकर वह अपने पानी के डर को निकाल
सकता था । एक डर पर विजय प्राप्त होने पर और मन म यह
भावना आने पर कि वह अपने मित्र के समान ही तैर सकता है,
उस मन म यह बात घर करती कि वह सबके समान ही योग्य है
और उसके अतमन स समुद्र की भावना निकल जाती ।

आत्मविश्वास की भावना मनुष्य के हर काम म उसके पूरी
उत्पन्न करने म सहायक होती है और मनुष्य के हर काय इसीकी
नींव पर खड़ा होते है ।

क्या आप यह अनुभव कर रहे हैं कि आपम यदि इतना
आत्मविश्वास पदा हो जाता कि आप अपने दैनिक कार्यों का अच्छी
तरह कर पात भविष्य को आशापूर्ण दृष्टि से देख सकते, तो आपका
जीवन बड़ा सुखमय होना ? ज़रूर होता और उस सुखमय बनाने
की विधि आपको बता दी गई है । उसके अनुसार चलिए । अपनी
पराहट दूर कीजिए । उन घटनाओं पर अगुली रखिए जिहाने
आपके मनजान मे आपके आत्मविश्वास को नष्ट कर दिया । तब
अपनी आँखों क सामन चित्र बनाइए कि आप उन व्यय के डरो
पर विजय पा रहे हैं आपके सामन इन तुच्छ डरा का कोई महत्व
नहा है जिहाने आपकी प्रगति को अत्र तक रोके रखा था । आप
यह करेंगे तो आगे बढ़ेंगे और ज़रूर बढ़ेंगे ।